



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Бабкина Ф.С.

/Ф.С. Бабкина /

Сделано 09 октября 2023 г.

Десятидневное меню САД



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

МАДОУ «Детский сад № 404» г. Перми

/Л.А. Мальгина/

09 октября 2023 г.

Дни	Завтрак	Выход порции	2-ой завтрак	Выход порции	Обед	Выход порции	Полдник	Выход порции	Ужин	Выход порции
День 1	1. Каша геркулесовая 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон с маслом	200 200 30/5	Фрукт	100	1. Салат из б/капусты с морковью 2. Свекольник 3. Запеканка картоф. с печенью 4. Соус молочный 5. Компот из яблок с лимоном 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 200 30 200 25 25	1. Молоко 2. Шанежка наливная	200 60	1. Овощи в молочном соусе 2. Чай с лимоном 3. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 200 25 25
День 2	1. Каша рисовая молочная 2. Батон с повидлом 3. Какао с молоком	200 30/10 200	Сок	100	1. Огурец соленый 2. Суп картоф. с клецками 3. Тефтели мясные 4. Капуста тушеная 5. Компот из с/фр. 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 200 70 150 200 25 25	1. Печенье 2. Кефир	50 200	1. Пудинг творожный с рисом/соус молочный 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150/50 200 25 25
День 3	1. Каша пшеничная 2. Батон с сыром 3. Чай с лимоном	200 30/10 200	Фрукт	100	1. Салат из свежкы с чесноком 2. Щи из свежей капусты 3. Жаркое по-домашнему 4. Напиток из шиповника 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 200 200 25 25	1. Пряник 2. Кисель	50 200	1. Омлет натуральный 2. Винегрет 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	130 60 200 25 25
День 4	1. Каша кукурузная 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	200 30/5 200	Сок	100	1. Салат картоф. с сол. огурцом 2. Рассольник/сметана 3. Шницель рыбный 4. Рис отварной 5. Компот из кураги 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 70 150 200 25 25	1. Печенье 2. Йогурт	50 200	1. Макароны, запеченные с яйцом 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 200 25 25
День 5	1. Каша ячневая 2. Батон с маслом 3. Какао с молоком	200 30/5 200	Сок	100	1. Салат из моркови и яблок 2. Борщ со сметаной 3. Кура в соусе с томатом 4. Греча 5. Компот из с/фр. 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 60/30 150 200 25 25	1. Ватрушка с повидлом 2. Чай с сахаром	60 200	1. Запеканка творожная/соус кисельный 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150/50 200 25 25

День 6	1. Каша Дружба 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	200 30/5 200	Фрукт	100	1. Салат картоф. с сол. огурцом 2. Суп крестьянский с крупой 3. Фрикадельки мясные 4. Капуста тушеная 5. Компот из изюма 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 70 150 200 25 25	1. Булочка "Веснушка" 2. Кефир	60 200	1. Пудинг овощной/соус молочный 2. Напиток из пшеники 3. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150/50 200 25 25
День 7	1. Суп молочный с макар. изделиями 2. Батон с повидлом 3. Чай с лимоном	250 30/10 200	Сок	100	1. Салат витаминный 2. Суп овощной 3. Рыба, запеченная с картофелем по-русски 4. Компот из яблок с лимоном 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 200 200 25 25	1. Ватрушка с творогом 2. Кисель	60 200	1. Биточки куриные 2. Пюре из гороха 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	70 130 200 25 25
День 8	1. Каша 3 злака - греч, рис, пшено 2. Батон с сыром 3. Какао с молоком	200 30/10 200	Фрукт	100	1. Салат из моркови с яблоком 2. Суп картофельный с макар. 3. Шницель припуц. из курицы 4. Картофельное пюре 5. Компот из апельсин и яблок 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 70 150 200 25 25	1. Пряник 2. Йогурт	50 200	1. Запеканка творожная/соус молочный 2. Сок 3. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150/50 200 25 25
День 9	1. Каша манная 2. Батон с маслом 3. Какао с молоком	200 30/5 200	Сок	100	1. Салат из свеклы с сыром 2. Суп картоф. с рыбой 3. Плов с мясом 4. Компот из кураги 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 200 200 25 25	1. Булочка домашняя 2. Молоко	60 200	1. Рагу из овощей 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 200 25 25
День 10	1. Каша пшеничная 2. Батон с маслом 3. Чай с лимоном	200 30/5 200	Сок	100	1. Свекла отварная 2. Суп картоф. с бобовыми 3. Рыба, запеченная в омлете 4. Макароны отварные 5. Компот из с/фруктов 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 200 70 150 200 25 25	1. Печенье 2. Чай с сахаром	50 200	1. Запеканка морковная с яблоком/соус кисельный 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150/50 200 25 25